

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 1/2023

Đơn giá 30,000 VND bao gồm 01 bữa ăn trưa 01 bữa phụ chiều và bao gồm thuế

(Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			Tổng số nguyên liệu(3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	Quả chiều	
									P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)					G(2)
Tiêu chuẩn							532.5-710	30-40	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86-140	≤ 2	
Tuần 1	Thứ 3(3/1)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Trứng đúc thịt	Canh cải thảo nấu thịt	Bí xanh xào tỏi	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ 4(4/1)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Canh su hào cà rốt hầm xương		702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ 5(5/1)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Ruốc thịt lợn	Canh bí đỏ hầm xương	Giá đỗ xào cà rốt	680.1	38.3	15.5	60.1	27.9	56.6	11	89	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 6(6/1)	Cơm	Cá tẩm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Cải thảo xào	681.5	38.4	16.7	53.5	26.9	56.4	10	97	1.8	Bánh bông lan nhỏ

Ghi chú: <sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

<sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.

<sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

<sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



GIAM ĐỐC

Lê Thị Thanh Ngọc

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Vân